

# Karotten-Ingwer-Suppe, Crostini mit Makrelen-Creme

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

6 mittlere Möhren	1 rote Pfefferschote	1 Zitrone
100 g Ingwer	4 Schalotten	2 Knoblauchzehen
800 ml Gemüsefond	200 ml Sahne	100 g Butter
2 Zweige Koriander	1 EL Apfelessig	1 EL Zucker

**Für die Crostini:**

1/2 Baguette	2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen, Salz
--------------	---------------	------------------------

**Für die Makrelencreme:**

250 g geräucherte Makrele	1 EL Lachs-Kaviar	1 Zitrone
1 rote Pfefferschote	1 Ei	1 TL Senf
200 g Quark, 40 g Lauchzwiebeln	1 Bund Basilikum	
1 Bund Koriander	1 Schuss Weißweinessig	200 ml Rapsöl, Zucker

**Für die gebratene Makrele:**

1 Makrelenfilet	1 Pfefferschote	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	Salz	

**Für den Karottensalat:**

6 mittlere Karotten	1 Zitrone	1 rote Pfefferschote
100 g Cranberries	100 g gehobelte Mandeln	2 EL dicker Balsamico
2 EL Olivenöl	2 EL Honig	1 Zweig Koriander
2 EL griechischer Joghurt	Salz, Pfeffer	

Für die Suppe Schalotten, Knoblauch und Ingwer von der Schale befreien und zusammen mit der Pfefferschote fein schneiden. Karotten schälen und in kleine Stückchen schneiden. Das Ganze in Butter anbraten, mit Zucker karamellisieren und mit Essig und Fond ablöschen und einkochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Die Sahne dazugeben, alles durchmixen und mit Essig, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Die Korianderblätter abzupfen. Baguette in feine Scheiben schneiden und mit einer zerdrückten Knoblauchzehe in Olivenöl von beiden Seiten anbraten und mit Salz würzen. Für die Makrelencreme zuerst aus dem Ei, Senf, Essig und Rapsöl eine Blitz-Mayonnaise herstellen. Geräucherte Makrele zerrupfen und mit Quark zu der Blitz-Mayonnaise geben. Lauchzwiebel von den äußeren Blättern befreien, mit Pfefferschote fein schneiden und untermischen. Kräuterblätter abzupfen und klein hacken. Zitronenschale abreiben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zucker abschmecken und Kräuter unterheben. Creme auf den Crostini geben und mit Lachskaviar garnieren. Makrelenfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter mit einer Knoblauchzehe und Pfefferschote erhitzen und Makrele darin anbraten. Für den Karottensalat Karotten mit einer Reibe fein reiben und mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig durchmischen. Das austretende Wasser ausdrücken und abgießen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Mandeln ohne Öl rösten und mit den Cranberries dazugeben. Honig, Balsamico, Öl und etwas Zitronensaft dazugeben und mit dem gehackten Koriander vollenden. Mit dem Joghurt servieren. Den gebratenen Fisch darüber geben. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit dem Crostini, der Makrelencreme, dem Karottensalat und dem gebratenen Makrelenfilet garniert servieren.

Niklas Zeiner am 22. September 2015